Name: Rechnen mit Nährstoffen 05.02.2020

① Der Energiegehalt, den wir über die Nahrung zu uns nehmen wird mit der Einheit Kilojoule (abgekürzt „kJ“) angegeben. Veraltet ist die Einheit Kilokalorien. Sie wird „kcal“ abgekürzt und immer noch häufig verwendet.

Kohlenhydrate ____ kJ bzw. ____ kcal Fett ____ kJ bzw. ____ kcal

Eiweiß ____ kJ bzw. ____ kcal Wasser ____ kJ bzw. ____ kcal

② Berechnen Sie die Brennwerte!

a) 6 Gramm Fett = ____ kcal = ____ kJ

b) 4 Gramm Fett = ____ kcal = ____ kJ

c) 2 Gramm Fett = ____ kcal = ____ kJ

d) 5 Gramm Fett = ____ kcal = ____ kJ

e) 3 Gramm Fett = ____ kcal = ____ kJ

f) 9 Gramm Fett = ____ kcal = ____ kJ

③ Berechnen Sie die Brennwerte!

a) 7 Gramm Eiweiß = ____ kJ = ____ kcal

b) 9 Gramm Eiweiß = ____ kJ = ____ kcal

c) 5 Gramm Eiweiß = ____ kJ = ____ kcal

d) 6 Gramm Eiweiß = ____ kJ = ____ kcal

e) 10 Gramm Eiweiß = ____ kJ = ____ kcal

f) 5 Gramm Eiweiß = ____ kJ = ____ kcal

④ Berechnen Sie die Brennwerte!

a) 7 Gramm Kohlenhydrate = ____ kJ = ____ kcal

b) 8 Gramm Kohlenhydrate = ____ kJ = ____ kcal

c) 9 Gramm Kohlenhydrate = ____ kJ = ____ kcal

d) 2 Gramm Kohlenhydrate = ____ kJ = ____ kcal

e) 4 Gramm Kohlenhydrate = ____ kJ = ____ kcal

f) 6 Gramm Kohlenhydrate = ____ kJ = ____ kcal

⑤ Ein Stück Butter enthält 23 Gramm Fett. Welche Energie liefert dieses Stück in kJ?

⑥ Ein Croissant enthält 8,6 g Eiweiß, 28,3 g Fett und 39,4 g Kohlenhydrate. Welche Energie nimmt man beim Verzehr zu sich?

⑦ Ein Laugenbötchen enthält 7,2 g Eiweiß, 1,9 g Fett und 38,6 g Kohlenhydrate. Welche Energie nimmt man beim Verzehr zu sich?

Angaben zu den Urhebern und Lizenzbedingungen der einzelnen Bestandteile dieses Dokuments finden Sie unter
https://www.tutory.de/entdecken/dokument/7935f2d5